Sommaire

Pages

2 Histoires d'aides culinaires charcutières

4 Dans la famille des aides culinaires charcutières
Grande est la famille des aides culinaires charcutières
Des conditionnements malins

5 Les secrets des spécialistes

6 Valeurs nutritionnelles
Des produits moins gras et moins salés qu'autrefois
Les lardons
Le jambon cuit
Le jambon sec
Le boudin noir
Tableau des valeurs nutritionnelles

8 Cuisiner malin avec les aides culinaires charcutières !

10 Recettes
Salade de pâtes au Jambon Sec
Lotte aux Lardons et aux citrons confits
Quiche aux allumettes de Jambon Cuit et courgettes
Pizza Chorizo
Petits légumes farcis

14 Qualité et sécurité des aliments

15 Bibliographie

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Histoires d'aides culinaires charcutières

Cuisiner des petits plats savoureux, originaux et en un clin d'œil, tel est aujourd'hui le défi quotidien de tout un chacun.

Le temps imparti à la préparation des repas s'est considérablement réduit ces dernières décennies. Mais, tradition gastronomique française oblige, les dîners et déjeuners pris à la maison restent toujours un moment privilégié et convivial, en famille ou entre amis.

Ainsi, pour ne pas sombrer dans la culpabilité, il suffit d'un peu d'ingéniosité !

Quels produits peuvent s'accommoder aussi bien avec des légumes, des œufs, du riz ou encore des pâtes, se conserver - lorsqu'ils sont préemballés - dans le réfrigérateur plusieurs semaines et qui donnent un goût de petit plat mijoté et de fantaisie à toutes les préparations ?

Tous les produits de charcuterie !
Lardons, dés, râpé, allumettes, chiffonnades de jambons cuits ou jambons secs, farces, tranches de chorizo, bacon, saucisson ou encore les boudins et les saucisses. Et avec un peu d'imagination encore bien d'autres charcuteries se prêtent au jeu. Ajoutées au dernier moment, elles donnent de l'allure à toutes les assiettes.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Histoires d'aides culinaires charcutières

Particulièrement, adaptées à la vie actuelle, les aides culinaires charcutières ne datent pourtant pas d'hier !

Autrefois, on utilisait le lard, farces et autres astuces charcutières, souvent dans le plus grand secret, afin d'apporter une touche personnelle à une recette qui lui conférait un goût unique. Seule différence de taille aujourd'hui, elles sont prêtes à l'emploi.

Les aides culinaires charcutières rencontrent un grand succès auprès des plus jeunes. Les raisons ?

Praticité, rapidité, tout en combinant l'amour pour les petits plats, que l'on réhausse, personnalise pour plus de surprise, saveur et gourmandise... à la manière des recettes de grand-mères ! Autre avantage, préemballés, les lardons, jambon sous toutes les formes et autres farces peuvent être conservés plusieurs jours, voire plusieurs semaines. L'idéal, lorsque l'on modifie son emploi du temps au dernier moment ou lorsque l'on ne dîne passouvent chez soi. Sans oublier que les produits de charcuterie sont riches en protéines animales de bonne valeur biologique. Les lardons, dés de jambon et autres aides culinaires charcutières s'intègrent ainsi parfaitement dans une alimentation quotidienne nutritionnellement équilibrée.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Dans la famille des aides culinaires charcutières

Grande est la famille des aides culinaires charcutières...

Les lardons existent nature ou fumés, avec ou sans couenne, plus ou moins maigres et croquants, en fines lamelles ou en dés gourmands. Le jambon n'est plus seulement en tranches, mais en dés, en chiffonnades, en allumettes et même râpé !

Tous prêts, ils permettent une utilisation rapide et pratique. Tous différents, ils répondent à de multiples attentes culinaires. Règle de base : avoir toujours quelques lardons, dés de jambon, farce et autres aides culinaires d'avance dans le réfrigérateur !

Ainsi, chacun trouve son bonheur. Si les accros de la ligne choisissent les dés de jambon cuit découennés, les authentiques préfèrent les lardons fumés et les originaux s'essaient au jambon râpé. Sans oublier les tranches de chorizo pour le coté exotique et le boudin noir pour ses teneurs exceptionnelles en fer.

Des conditionnements malins

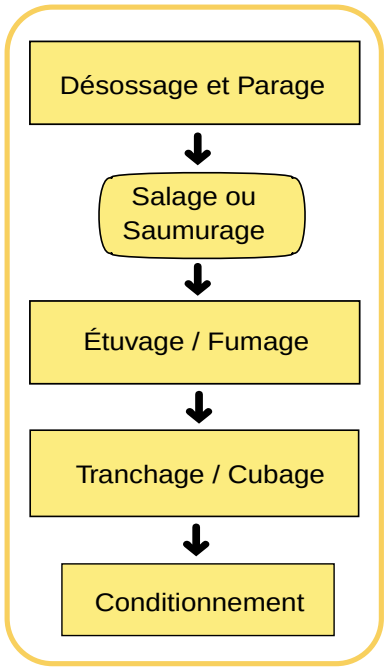
Depuis les années 1980, de nombreux conditionnements ont fait leur apparition en rayon. Objectif premier : garantir les qualités organoleptiques et de conservation des produits, tout en proposant des solutions pratiques, répondant aux nombreuses attentes des consommateurs.

Les lardons, dés de jambon et autres aides culinaires charcutières, sont aussi conservés dans des barquettes sécables ou sachets refermables, pour plus d'hygiène et moins de gaspillage. Aujourd'hui, on préfère les conditionnements de taille réduite, qui se rangent facilement dans le réfrigérateur et dont on utilise le contenu en une seule fois.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Véritables vedettes parmi les aides culinaires, les lardons sont élaborés à partir de poitrine de porc (plus de 50% des poitrines sont commercialisées sous forme de lardons). Le parage et la sélection des poitrines permettent d'obtenir des lardons plus maigres qu'autrefois. Une fois les matières premières sélectionnées, la poitrine est désossée, puis elle est parée au carré.
Selon les recettes, les fabricants peuvent, outre le sel, incorporer des aromates, épices, vins, alcools ou liqueurs. Les lardons peuvent également être fumés.
Lorsque les lardons sont coupés très fins, ils sont appelés lardons allumettes.

Schéma de fabrication des lardons



Question de chiffres

En 2001, 58 149 tonnes de lardons ont été produites en France, soit une progression de 50% par rapport à 1996*. Les lardons, c'est tendance !

Les farces

sont réalisées à partir de chair à saucisses, éventuellement mélangées à des viandes cuites hachées menu, des légumes ou des fruits, auxquels sont ajoutés épices, aromates, fines herbes, alcool, fumet, essence de truffe, sel et poivre.

Il ne faut pas hésiter à en abuser pour farcir tous les légumes de saison.

* Source : FICT 2001.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Des produits moins gras et moins salés qu'autrefois

La fabrication actuelle des lardons et des jambons cuits ou secs permet d'obtenir des produits plus maigres qu'auparavant, grâce à l'élevage d'animaux moins gras et à une sélection de morceaux plus maigres.
Parallèlement, les teneurs en sel de ces produits sont de nos jours moins élevées : la méthode de conservation par le froid a aujourd'hui remplacé la conservation par le sel, anciennement utilisée.

Les lardons

Qu'ils soient fumés ou non, les lardons présentent des qualités nutritionnelles identiques.
Généralement les lardons sont vendus sans cartilage et le plus souvent découennés. Ils sont ainsi moins riches en lipides.

Astuces nutrition
À la poêle ou au four, les lardons peuvent tout à fait être cuits sans matières grasses. En fondant, le gras évitera qu'ils ne collent dans la poêle ou le plat.
Après la cuisson, une grande partie de la graisse peut être éliminée en déposant les lardons sur un papier absorbant.

Le jambon cuit

Le jambon cuit a tout à fait sa place dans l'alimentation quotidienne de chacun, ainsi que dans de nombreux régimes.
Il est riche en protéines (en moyenne 19,8g/100g**), peu calorique (en moyenne 113kcal pour 100g**), pauvre en lipides (environ 3g/100g**), c'est également une source de vitamines, essentiellement du groupe B.

Le jambon sec

Il s'agit du produit de charcuterie le plus riche en protéines (24 à 27g/100g).
Son apport en lipides peut être considérablement réduit s'il est consommé découenné (6g/100g).

** Moyennes applicables à du jambon cuit découenné et dégraissé.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Le boudin noir

C'est l'aliment le plus riche en fer (19mg de fer pour 100g de boudin noir) et constitue un aliment clé : 100g de boudin noir couvrent les besoins journaliers en fer. Non seulement, le boudin noir est plus riche en fer que les légumes secs ou les épinards et celui-ci est de surcroît nettement mieux assimilé par l'organisme.
Il est particulièrement indiqué aux femmes en âge de procréer, qui sont souvent carencées en fer, aux enfants et aux femmes enceintes.

Tableau des valeurs nutritionnelles

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides kcal/100g	Sel g/100g	Valeurs énergétiques kcal/100g	kj/100g
Lardons salés Lardons fumés	16,2	21,2	0,8	3,3	259	1 073
Jambon Cuit Supérieur découenné dégraissé	20,9	3	0,6	2	113	477
Jambon Cuit Choix découenné dégraissé	8,7	3,2	2,1	2,2	112	472
Jambon Sec entier	27,3	15,1	0,2	6,8	246	1 026
Jambon Sec dégraissé	27,9	6	0,3	6,6	167	701
Chorizo	23,9	38,9	1,5	4,2	452	1 871
Farce (type chair à saucisse)	16,5	17,9	0,9	2	231	958
Boudin noir	10,2	22,1	4,1	1,6	256	1 061

Sources : FICT 2003 - Les chiffres indiqués sont des moyennes de plus de 9 000 analyses de laboratoires publics et de laboratoires privés.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Cuisiner malin avec les aides culinaires charcutières

Sur le principe de la cuisine du placard, ils nous ont sauvé plus d'une fois ! Tout prêts, ils nous facilitent tellement la vie.

Parfaits avec des tagliatelles à la carbonara, moelleux dans une quiche, une pizza, ou un soufflé, goûteux dans une omelette ou encore divins dans une salade, ces petits plus culinaires créatifs sont toujours au rendez-vous pour donner du goût et apporter de la gaieté dans les assiettes.

On peut varier les plaisirs et les recettes à l'infini, selon les goûts de chacun.

Les lardons donnent un goût inimitable aux civets, sautés, ragoûts, et aux blanquettes. Il suffit d'y penser !

Et pourquoi pas en profiter pour éveiller les enfants à la cuisine. D'une utilisation simple, les petits peuvent participer à la préparation des repas et en plus ils adorent les dés de jambon et les lardons.

Quelques astuces originales et gourmandes à tester rapidement. Morceaux choisis !

Les lardons sont inattendus dans un potage de petits pois. On les aime également avec une fricassée de lotte au cumin et citrons confits ou un cabillaud aux figues, dans un cake aux olives, avec des spaghetti, dans une quiche, avec un lapin mijoté.

Et pour l'apéritif, pourquoi pas quelques dés de jambon cuit avec des tomates cocktail et des dés de fromage ou des chiffonnades de jambon sec autour d'un pruneau ? Et que dire des tartelettes aux courgettes, oignons, fromage de chèvre, délicatement parsemées d'allumettes de jambon cuit !

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Cuisiner malin avec les aides culinaires charcutières

On essayera également la salade mêlant subtilement pâtes, fèves, émincés de courgette crue, pamplemousse et dés de jambon sec ou encore les coeurs d'artichauts finement découpés, arrosés d'huile d'olive et escortés de chiffonnades de jambon sec. Autre variante, non moins délicieuse : avec le melon. Le jambon sec est également savoureux avec des toasts de tapenade ou de chèvre frais/tomates séchées à l'apéritif et avec toutes les salades composées.

Idéal avec une omelette aux tomates et poivrons aux accents méditerranéens, le bacon est aussi toujours le bienvenu dans une galette bretonne.

On adore aussi les aubergines garnies de farce et recouverte de feta, cuites lentement au four, les tomates cocktail farcies pour l'apéritif ou des feuilles de brick enroulant délicatement la farce.

Et pour plus d'exotisme, on optera pour le chorizo risotto, sur œufs pochés au ou encore sur une pizza, pour une touche plus personnelle.

Les saucisses, coupées en petits morceaux, sont divines avec des poêlées de légumes ou tous les gratins.

Boudin noir, boudin blanc : le premier fait sensation avec une tartelette tatin et le second est savoureux avec une salade de mesclun, d'asperges et de raisin.

Véritables aides culinaires, les produits de charcuterie offrent une palette infinie de mariages, recettes et créations... originales et rapides à préparer... Autant d'occasions de se régaler !

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Salade de pâtes au Jambon Sec

Préparation : 15 mn
Cuisson : 8 mn
Ingrédients pour 4 personnes :
200g de dés de jambon sec
200g de tagliatelles
3 petites courgettes
200g de fèves surgelées
1 pamplemousse
3 tomates
1 échalote
4 tiges de pimprenelle ou de cerfeuil
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

- Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter, puis les passer sous l'eau froide.
- Laver les courgettes, puis à l'aide d'un couteau économe, découper de fines lamelles. Réserver.
- Plonger les fèves 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Les décortiquer. Réserver.
- Couper à vif le pamplemousse, détacher les quartiers entiers. Presser à la main les morceaux restant. Verser le jus dans un saladier. Y ajouter l'huile d'olive, l'échalote émincée. Saler et poivrer.
- Laver les tomates. Couper la chair des tomates en dés.
- Mettre les dés de tomates, les lamelles de courgettes dans le saladier. Mélanger délicatement. Ajouter les dés de jambon sec et les pluches de pimprenelle ou de cerfeuil. Servir bien frais.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Lotte aux Lardons et aux citrons confits

Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

200g de lardons fumés
500g de filet de lotte
4 citrons confits en saumure
1 cuillerée à soupe de graines de cumin
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
4 brins de coriandre
2 oignons
le jus d'un pamplemousse
Sel et poivre

- Peler et émincer les oignons.
- Couper les citrons confits en quartiers.
- Dans une poêle, faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive, y faire revenir les lardons et les oignons. Dès qu'ils sont dorés, réserver.
- Couper à vif le pamplemousse, détacher les quartiers entiers. Presser à la main les morceaux restant. Verser le jus dans un saladier. Y ajouter l'huile d'olive, l'échalote émincée. Saler et poivrer.
- Ajouter dans la poêle les tranches de lotte. Les faire cuire 1 mn de chaque côté.

Verser le jus du pamplemousse et saupoudrer de graines de cumin. Y ajouter les lardons et les oignons. Saler modérément et poivrer. Parsemer de pluches de coriandre. Servir aussitôt. Suggestion d'accompagnement : quelques pois gourmands.

Quiche aux allumettes de Jambon Cuit et courgettes

Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn
Ingrédients pour 4 personnes :
150g d'allumettes de jambon cuit
200g de pâte feuilletée
20cl de crème liquide
150g de chèvre frais
3 jaune d'œufs
1 courgette
1 oignon
Sel et poivre

- Garnir de pâte feuilletée 4 petits moules à tartelette. Piquer le fond à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Laver la courgette, puis la râper (grosse grille), hacher l'oignon et réserver.
- Dans une jatte, mélanger la crème, le fromage de chèvre et les jaunes d'œufs. Saler et poivrer. Incorporer les allumettes de jambon et la courgette râpée et l'oignon haché.
- Verser la préparation dans les moules.
- Faire cuire 20mn au four, th.6 180°C.
- Démouler après cuisson.
- Servir chaud ou froid avec une salade verte.

Pizza Chorizo

Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn
Ingrédients pour 4 personnes :
16 tranches de chorizo
1 pâte à pizza du commerce
4 tomates
3 petites courgettes
200g de purée d'aubergine du commerce
1 oignon
200g de mozzarella
50g de parmesan
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

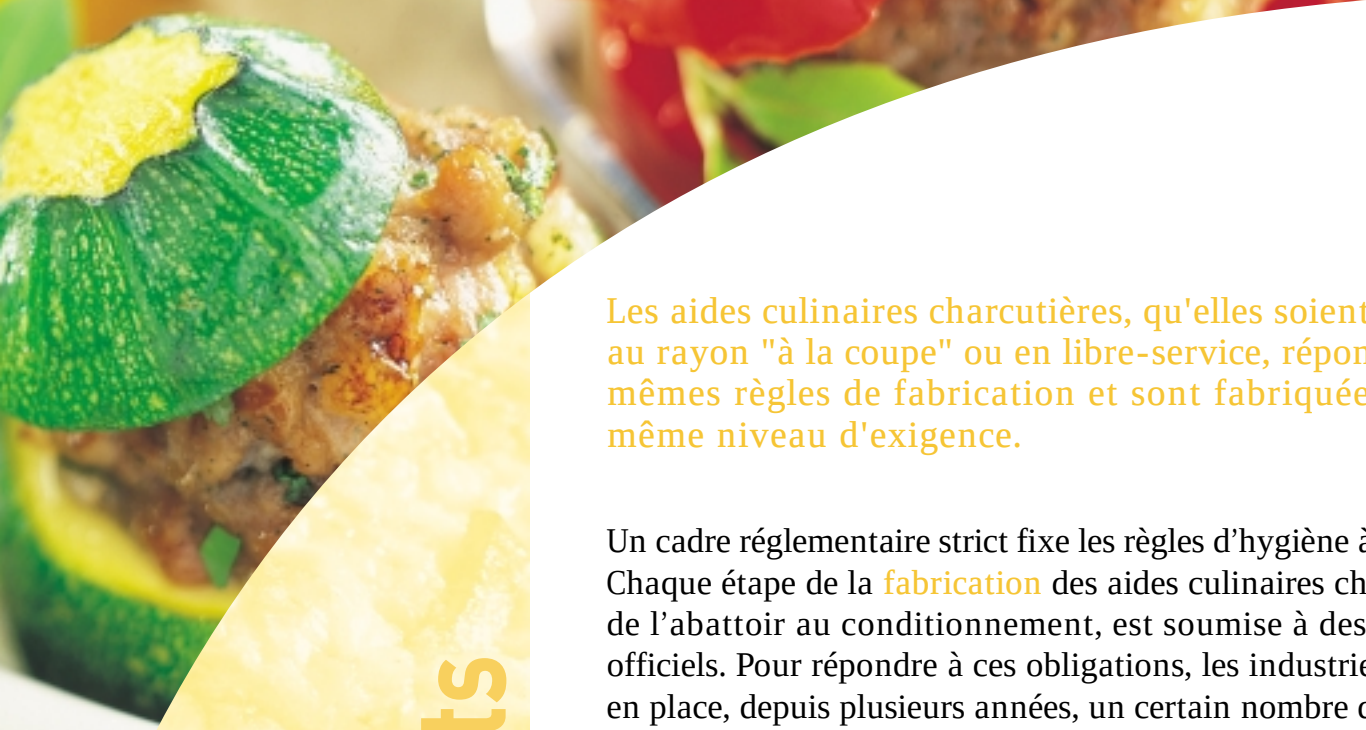
- Étaler la pâte sur une plaque à pâtisserie, préalablement beurrée.
- Mélanger la purée d'aubergines et le parmesan. Recouvrir la pâte de ce mélange.
- Laver les tomates et les courgettes. Les couper en tranches, ainsi que la mozzarella. Déposer les tranches sur le fond de pizza, en les intercalant.
- Arroser le tout d'huile d'olive légèrement. Saler et poivrer. Déposer les oignons finement émincés, puis les tranches de chorizo.
- Faire cuire à four chaud th. 6 180°C, pendant 20mn.
  Servir aussitôt.

Petits légumes farcis

Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

4 petites courgettes rondes
4 petits poivrons rouges
4 petites tomates rondes (de la taille des courgettes)
Farce achetée dans le commerce
1 jaune d'œuf
2 petits oignons blancs
1 verre de riz blanc
Quelques petits pois frais ou surgelés
Basilic
Persil
Sel et Poivre

- Préchauffer le four thermostat 6 (180°C)
- Laver et ciseler le persil et le basilic. Laver, éplucher et couper en petits morceaux les oignons blancs. Isoler un jaune d'œuf. Puis mélanger tous ces ingrédients dans un saladier à la farce achetée dans le commerce. Salez et poivrez à votre convenance.
- Faire cuire à part le riz blanc et ébouillanter 10 mn les petits pois.
- Nettoyer les petits légumes puis les essuyer délicatement. Couper le haut des courgettes, des tomates et des poivrons en forme de petits chapeaux, les réserver sur une assiette.
- Évider l'intérieur des légumes à l'aise d'une petite cuillère en veillant à ne pas endommager l'extérieur. Les garnir à l'aide d'une cuillère à café de la farce (sans tasser). Reposer les petits chapeaux sur le dessus des légumes (sur le sommet de la farce).
- Disposer le riz dans le fond d'un plat de cuisson allant au four (arroser avec deux verres d'eau pour éviter que les grains ne dessèchent). Déposer les petits légumes farcis.
- Enfourner et laisser cuire 30 mn. Avant de servir, parsemer de petits pois et de quelques feuilles de basilic.



Qualité et sécurité des aliments

Les aides culinaires charcutières, qu'elles soient vendues au rayon "à la coupe" ou en libre-service, répondent aux mêmes règles de fabrication et sont fabriquées avec le même niveau d'exigence.

Un cadre réglementaire strict fixe les règles d'hygiène à respecter. Chaque étape de la fabrication des aides culinaires charcutières, de l'abattoir au conditionnement, est soumise à des contrôles officiels. Pour répondre à ces obligations, les industriels ont mis en place, depuis plusieurs années, un certain nombre de mesures comme la démarche HACCP****, la formation du personnel à l'hygiène, la rédaction et la mise en œuvre d'un guide de bonnes pratiques d'hygiène. Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique.

L'exigence de la qualité ne s'arrête pas aux portes des fabricants. Maillons situés entre les fabricants et les consommateurs, les transporteurs et le secteur du commerce suivent également l'ensemble des règles d'hygiène indispensables à la garantie du bon goût et de la sécurité des produits. Les produits sont en permanence conservés entre 0 et +4°C . Les distributeurs veillent, de plus, à les manipuler hygiéniquement lors de la vente à la coupe.

Dernier maillon de la chaîne alimentaire, le consommateur doit, par des mesures simples, contribuer à garantir la sécurité des produits frais qu'il consomme :

- Éviter de rompre la chaîne du froid, après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur.

- Respecter la température de conservation des produits. Elle est étiquetée sur les produits préemballés. Ils doivent être placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et +4°C (attention contrairement aux idées reçues celle-ci est, le plus souvent, située au-dessus des bacs à légumes. Pour s'en assurer, il suffit de se référer à la notice d'utilisation du réfrigérateur ou d'utiliser un thermomètre).

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

• Respecter impérativement les dates limites de consommation (DLC). Pour les aides culinaires charcutières préemballées dans un conditionnement non ouvert la date limite de conservation est généralement de plusieurs semaines, cette période de conservation étant due, non pas à l'adjonction de conservateurs, mais au respect des conditions d'hygiène lors de la fabrication et du conditionnement des produits, à l'étanchéité parfaite de l'emballage (absence totale d'oxygène) et au maintien des produits conditionnés à une température la plus proche possible de 0°C. Les aides culinaires charcutières non préemballées ou après ouverture doivent être consommées rapidement (dans les 48 heures).

• Prendre soin de son réfrigérateur :

- il doit être régulièrement nettoyé et désinfecté (sur ce point aussi le manuel d'utilisation de votre réfrigérateur vous indiquera de précieux conseils) ;

- il convient également de conserver séparément les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée.

• Et enfin, respecter les règles élémentaires :

se laver les mains avant la préparation des aliments, nettoyer fréquemment sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine pour éviter tout risque de contamination des denrées.

**** HACCP : analyse des dangers, points critiques pour leur maîtrise (Hazard Analysis - Critical Control Point).

Bibliographie

• *Larousse Gastronomique*, Ed. Larousse, Septembre 2000.
• *L'Encyclopédie de la Charcuterie*, Ed. Soussana, 1990.

Service de presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77